

AURÉLIE DAMIA-SOTUS

**L'AUTO-HYPNOSE**  
PAR  
**LES CONTES**



Épreuves non corrigées

PIKTOS  
Poche



Laisse ton intuition choisir pour toi, elle sait toujours où te mener.

MISE EN TRANSE À SÉLECTIONNER	ÉMOTION OU BESOIN RECHERCHÉS	INTENTION ET EFFET PRINCIPAL
1. LE FIL LUMINEUX	Apaisement, sécurité intérieure, confiance en soi	Se relier à sa force intérieure, retrouver calme et stabilité.
2. VOYAGE PAR LA FENÊTRE	Ouverture, curiosité, légèreté	Explorer l'imaginaire, s'ouvrir à de nouvelles perceptions, élargir son horizon intérieur.
3. LE CHAMP AUX PAPILLONS	Douceur, sérénité, harmonie	Retrouver sa paix intérieure, cultiver la lenteur et la présence à soi.
4. AU BORD DES VAGUES	Ancrage, lâcher- prise, clarté	Se libérer des tensions, se reconnecter au rythme naturel et à la fluidité de la vie.

Pour choisir le conte qui correspond à ton besoin, rendez-vous en page 25. Je te souhaite une belle lecture et une merveilleuse connexion !

# LES MISES EN TRANSE



## MISE EN TRANSE 1 – LE FIL LUMINEUX

Commence par respirer profondément. Inspire lentement par le nez, en sentant l'air frais remplir tes poumons, puis expire par la bouche, en laissant s'envoler toute tension.

Répète ce mouvement plusieurs fois et observe comment ton corps se relâche à chaque souffle.

Visualise devant toi un chemin lumineux qui s'étend à l'infini, bordé de douceur et de calme. Sur ce chemin, imagine un fil rouge délicat, qui scintille d'une lumière apaisante. Ce fil est là pour te relier à la partie la plus intime et sereine de toi-même.

Alors que tu continues à respirer lentement, concentre-toi sur ce fil rouge qui se déploie devant toi. Regarde-le onduler doucement, comme s'il dansait au rythme de tes pensées. Sens-le évoluer et vibrer en harmonie avec ton cœur qui bat paisiblement.

Imagine maintenant que ce fil se rapproche de toi et vient se poser délicatement sur ton poignet. Ressens la chaleur de cette lumière qui parcourt ta peau, t'enveloppant d'une sensation de calme et de sécurité. Ce fil représente ta force intérieure, la lumière qui réside en toi et qui est prête à illuminer chaque recoin de ton être.

# LES CONTES



CONTE À LIRE	ÉMOTION/ ÉTAT INTÉRIEUR	OBJECTIF/ MESSAGE CLÉ
1. LE CHÊNE ET LA GRAINE ROUGE	Je doute de moi, je me sens faible, j'ai besoin de retrouver du courage.	Retrouver sa force intérieure, s'ancrer, réveiller son courage.
2. LE PONT DE L'INVISIBLE ET LE CHAMP DES POSSIBLES	J'ai peur de l'inconnu, je vis une perte de sens.	Retrouver sa confiance en soi et en ses capacités, lâcher sa peur d'échouer.
3. LE BOUDDHA DE FEU ET LE LIVRE MAGIQUE DES MOINES ORANGÉS	Je ressens de l'angoisse ou un poids intérieur, mes paroles sont négatives.	Transformer l'angoisse en énergie positive, révéler sa puissance intérieure.
4. OMBRE ET LUEUR	Je me sens triste. Je me sens manipulé-e ou critiqué-e. Je suis anxieux-se.	Accepter les émotions. Rallumer sa flamme intérieure.
5. LA MÉTAMORPHOSE ENCHANTÉE DU PAPILLON JAUNE	Je me sens vide. Je suis dur-e envers moi-même.	Nourrir son amour- propre. Apprendre l'auto-bienveillance.
6. LE VOYAGE D'ALICE	J'ai peur du changement. Je n'accepte pas mes émotions.	Oser explorer malgré la peur. Apprendre et se transformer par l'expérience.

CONTE À LIRE	ÉMOTION/ ÉTAT INTÉRIEUR	OBJECTIF/ MESSAGE CLÉ
7. LE MIROIR DE L'OASIS	Je doute de ma propre valeur. J'ai besoin de me retrouver.	Observer son monde intérieur, accueillir sa vérité personnelle. Développer sa propre lumière.
8. L'AIGLE VICTOR	Je me sens bloqué-e : je veux me libérer et m'élever.	Briser ses chaînes intérieures, s'autoriser à s'élever. Se détacher du passé.
9. LE TEMPS SUSPENDU	Je suis pressé-e, épuisé-e par le temps. Je crains de ne pas vivre pleinement.	Ralentir, habiter le moment présent, retrouver son souffle. Apprendre à s'ancrer.
10. LE MURMURE DU LAC BLEU CLAIR	J'ai besoin de paix et d'apaisement.	Retrouver sérénité et clarté intérieure.
11. LA PRÊTESSE ET LE JARDIN DES LIMITES	Je me sens bloqué-e par mes propres limites. Je n'arrive pas à m'imposer.	Oser franchir ses barrières, dépasser ses blocages.
12. NINO ET LE MANGE-VIDE	Je ne suis pas à l'aise avec mon corps. J'utilise la nourriture pour combler un vide.	Identifier l'injustice, protéger son intégrité et ses choix. Apprendre à gérer ses émotions et à accepter son corps.

CONTE À LIRE	ÉMOTION/ ÉTAT INTÉRIEUR	OBJECTIF/ MESSAGE CLÉ
13. L'ÎLE AUX DÉSIRES	Je veux réaliser mes désirs ou mes rêves. Je ressens le doute et la fatigue intérieure. J'ai le sentiment d'être freiné-e.	Explorer ses aspirations, s'autoriser la liberté et la créativité.
14. LE VENT QUI DISAIT TOUJOURS OUI	Je ressens le besoin de lâcher prise. J'ai du mal à dire « non ».	S'adapter et savoir poser ses propres limites. Accueillir les flux de la vie, se détendre face aux contraintes.
15. LE CHEMIN DES HUMEURS	Je suis confus-e, je ne sais pas quel chemin suivre.	Retrouver sa boussole intérieure, clarifier ses choix.
16. LE RITUEL DES TROIS PORTES	Je ne dors pas, je suis pollué-e par mes pensées.	Prendre du recul, se connecter à sa propre guidance, choisir avec calme.
17. LE MUR ET LE MIROIR	Je suis confronté-e à des critiques, des jugements et/ou de la jalousie.	Détecter le faux et reconnaître le vrai. Protéger son intégrité et sa clarté intérieure.

CONTE À LIRE	ÉMOTION/ ÉTAT INTÉRIEUR	OBJECTIF/ MESSAGE CLÉ
18. OSCAR, LA PANTHÈRE	Je me sens diminué·e ou jugé·e. Je me sens illégitime.	Retrouver confiance, se libérer de l'influence des autres, s'affirmer.
19. MIRAGE AU CHÂTEAU	Je suis entouré·e de comportements toxiques. Je me sens manipulé·e.	Observer sans se laisser contaminer. Conserver son discernement et sa lumière.
20. LA MUSIQUE DU CŒUR	Je perds l'inspiration ou la motivation. Je vis une rupture difficile ou un deuil.	Retrouver sa force. Se reconnecter à ses passions et à son plaisir de créer.
21. L'EAU DU CŒUR	Je ressens un blocage émotionnel, je me sens vide. Je suis anxieux·se. Je suis dans un brouillard mental.	Se retrouver. Accepter ses émotions. Guérir et retrouver un équilibre intérieur.

Épreuves non corrigées

## LE CHÊNE ET LA GRAINE ROUGE

### Émotions ciblées

- ⊙ Sentiment de doute, fatigue ou perte de force intérieure.
- ⊙ Besoin de retrouver courage, confiance et résilience.

### Objectifs

- ⊙ Prendre conscience que la force et la lumière sont déjà en soi.
- ⊙ Apprendre à se reconnecter à son pouvoir intérieur.
- ⊙ Transformer le doute en confiance et en action.

*Ferme doucement les yeux... Inspire profondément...*

*Imagine que tes pieds s'enracinent dans la terre comme les racines d'un arbre ancien...*

*Ressens l'énergie qui circule de la terre jusqu'à toi... Prépare-toi à entrer dans l'histoire...*

Dans une vallée oubliée du reste du monde où tout semblait calme, le paysage se perdait à perte de vue, comme si la nature avait repris ses droits. Au milieu d'un champ se dressait un vieux chêne. Il semblait respirer



au même rythme que la terre et murmurer avec le vent. Ce n'était pas un arbre comme les autres. Il observait, il veillait.

Il avait un tronc magnifique qui faisait ressortir son écorce, l'histoire de sa vie, et dégageait une telle énergie qu'on avait envie de toucher son tronc noueux qui témoignait des siècles écoulés. Ses branches effleuraient le ciel tant elles étaient grandes, et ses racines s'enfonçaient profondément dans la terre. On comprenait qu'il avait vu les saisons défilier, mais il restait là, fort. Il était le gardien du lieu, un témoin silencieux du temps qui passe.

Ce que peu savaient, c'est qu'au creux de son écorce sommeillait une graine rouge, palpitante d'une lumière contenue, tel un battement suspendu dans le temps.

Les anciens murmuraient qu'elle renfermait un pouvoir singulier, une force capable de transformer intérieurement celui qui saurait en comprendre le langage.

Mais elle demeurait là, figée dans son éclat silencieux, insensible aux attentes, aux désirs, aux mains avides. Le mystère qui l'entourait tissait une frontière invisible que nul n'avait su franchir.

Des curieux, des chercheurs, des aventuriers, tous avaient tenté. Ils avaient tendu leurs doigts hésitants, chuchoté des incantations oubliées, attendu des signes. Mais chaque fois, la graine restait impassible. Comme si elle jugeait, choisissait.

Comme si elle attendait qu'on la fasse vibrer. Peut-être qu'elle ne voulait simplement pas être prise. Peut-être qu'elle voulait être reconnue et ressentir



profondément l'attente et l'envie de celui ou celle qui la désirait vraiment, que cette personne soit là non pas par appât du gain mais pour le bonheur de découvrir une beauté qui n'a pas de prix. Peut-être que la graine désirait que celui ou celle qui la tiendrait entre ses mains aurait, comme elle, la même envie de ressortir et ressentir ce secret enfoui depuis fort longtemps.

Un matin, une femme arriva. Fatiguée par un long voyage, marquée par les épreuves endurées, elle avançait, poussée là par le hasard. Après avoir entendu l'histoire de la graine rouge et n'ayant rien à perdre, elle voulut se rendre sur place sans prétention, sans attente particulière, sans chercher à prouver quoi que ce soit... simplement avec l'élan de constater ce qui pourrait advenir.

Cette femme s'appelait Ancesthya, un prénom ancien, chargé d'histoire. Un joli prénom, pourtant si lourd à porter parfois. Elle avait souvent l'impression que toute sa vie n'était qu'un long chemin, qu'elle parcourait les épaules voûtées à cause du poids de ses ancêtres.

Son corps portait les cicatrices du doute, mais son regard, lui, brillait encore d'une lumière insoumise.

Elle s'arrêta sous le chêne et leva les yeux vers ses branches immenses ; elle sentit l'immense énergie et s'assit devant lui pour le contempler. Puis son regard glissa vers l'écorce comme si elle savait que quelque chose était là... et elle la vit.

La graine rouge... Cette graine dont tant de personnes avaient parlé, racontée dans des histoires devenues légendes. Ce n'était pourtant pas un mythe. Elle était là, bien réelle, posée devant elle. Elle ne tendit pas

Épreuves non corrigées

## MAINTENANT, À TOI : ÉCRIS TON PROPRE CONTE

Permetts-toi de rêver, de briller et de t'aimer. Créer son propre conte, c'est comme ouvrir une fenêtre sur son monde intérieur : tu peux explorer tes émotions, tes pensées et tes forces cachées. Chaque mot que tu poses est un petit pas vers la compréhension de toi-même.

Voici un guide simple pour t'accompagner, étape par étape :

ÉTAPE	QUESTIONS À TE POSER	EXEMPLES
1. CHOISIS TON HÉROS	Qui est le personnage principal ? Quels traits le définissent ?	Un humain courageux, une panthère majestueuse, un arbre sage, un violon vivant
2. DÉFINIS TON LIEU	Où l'histoire se déroule- t-elle ? Quels sons, lumières ou odeurs l'entourent ?	Château de pierre blanche, forêt enchantée, vallée silencieuse, lac brillant



ÉTAPE	QUESTIONS À TE POSER	EXEMPLES
3. ÉVEILLE UNE ÉMOTION	Quelle émotion guide ton héros ? Comment influence- t-elle ses actions ?	Peur, joie, liberté, fierté, mélancolie
4. CRÉE UN OBSTACLE	Quel défi ou quel conflit doit-il affronter ?	Tempête, jalousie, mensonges, doute, mur infranchissable
5. MONTRE LA TRANSFORMATION	Comment ton héros change- t-il ? Quelle leçon apprend-il ?	Confiance retrouvée, lumière intérieure, résilience, ouverture à l'amour ou à l'amitié
6. ÉCRIS LIBREMENT	Comment donner vie à ton conte ? Quelles métaphores ou sensations sont utilisées ?	Mélange réel et imaginaire, sons, couleurs, vent, souffle, émotions intenses



ÉTAPE	QUESTIONS À TE POSER	EXEMPLES
IMMERSION DANS TON CONTE	Comment te connecter à ton histoire avant d'écrire ?	Ferme les yeux, respire profondément, visualise ton héros et son monde, laisse les mots glisser doucement

### Petit conseil

Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise façon d'écrire ton conte. L'important est de laisser tes émotions et ton imagination guider tes mots. Chaque phrase que tu écris te rapproche un peu plus de toi-même.

Épreuves non corrigées

Épreuves non corrigées

## TABLE DES MATIÈRES

Avant-propos et sélection de la mise en transe...	3
<i>Comment les contes</i>	
<i>agissent-ils sur l'inconscient ?</i> .....	5
Avant les contes, tu découvriras	
quatre propositions de mise en transe .....	7
Tableau pour choisir sa mise en transe .....	9
<b>LES MISES EN TRANSE</b> .....	11
<b>Mise en transe 1 – Le fil lumineux</b> .....	13
<b>Mise en transe 2 – Voyage par la fenêtre</b> .....	15
<b>Mise en transe 3 – Le champ aux papillons</b> .....	18
<b>Mise en transe 4 – Au bord des vagues</b> .....	20
<b>LES CONTES</b> .....	23
<b>Tableau pour choisir son conte</b> .....	25
<b>Le chêne et la graine rouge</b> .....	29
Émotions ciblées .....	29
Objectifs .....	29
Ce conte a ouvert une porte en toi... ..	36
<i>Révélation de ta force intérieure</i> .....	36
<i>L'influence des épreuves</i> .....	36

<i>Le pouvoir de l'attention intérieure</i> .....	37
<i>Une graine qui éveille, pas qui décide</i> .....	37
<b>Le Pont de l'Invisible</b>	
<b>et le Champ des Possibles</b> .....	38
Émotions ciblées.....	38
Objectifs.....	38
Ce conte a ouvert une porte en toi.....	43
<i>Traverser le Pont de l'Invisible</i> .....	44
<i>Voir le Champ des Possibles</i> .....	44
<i>Le pouvoir de ton regard intérieur</i> .....	44
<i>Ancrage à ta lumière et ta créativité</i> .....	44
<b>Le Bouddha de feu et le Livre magique</b>	
<b>des moines orangés</b> .....	45
Émotions ciblées.....	45
Objectifs.....	45
Ce conte a ouvert une porte en toi.....	49
<i>Éveil de ta lumière intérieure</i> .....	49
<i>Pouvoir de la parole et de l'intention</i> .....	49
<i>Connexion au Champ des Possibles</i> .....	50
<i>Ancrage et transformation</i> .....	50
<b>Ombre et Lueur</b> .....	51
Émotions ciblées.....	51
Objectifs.....	51
Ce conte a ouvert une porte en toi.....	55
<i>Observation et acceptation de tes émotions</i> ...	55
<i>Détachement des influences extérieures</i> .....	56
<i>Apprentissage de la guidance intérieure</i> .....	56
<i>Ancrage à ta lumière personnelle</i> .....	56

<b>La métamorphose enchantée</b>	
<b>du papillon jaune</b> .....	57
Émotions ciblées .....	57
Objectifs .....	57
Ce conte a ouvert une porte en toi.....	61
<i>Suivre le papillon jaune</i> .....	61
<i>Explorer ton jardin intérieur</i> .....	61
<i>Le pouvoir de tes pensées et de tes mots</i> .....	62
<i>Ancrage à ta lumière personnelle</i> .....	62
<b>Le voyage d'Alice</b> .....	63
Émotions ciblées .....	63
Objectifs .....	63
Ce conte a ouvert une porte en toi.....	69
<i>Accueillir tes émotions</i> .....	69
<i>Découvrir ta boussole intérieure</i> .....	69
<i>La force de ta présence et de ta conscience</i> ...	70
<i>Créer ton monde depuis l'intérieur</i> .....	70
<b>Le miroir de l'oasis</b> .....	71
Émotions ciblées .....	71
Objectifs .....	71
Ce conte a ouvert une porte en toi.....	74
<i>Révélation de ta vérité intérieure</i> .....	75
<i>L'influence des regards extérieurs</i> .....	75
<i>Le pouvoir de ton regard intérieur</i> .....	75
<i>Un miroir qui révèle, non qui juge</i> .....	76

<b>L'aigle Victor</b> .....	77
Émotions ciblées.....	77
Objectifs.....	77
Ce conte a ouvert une porte en toi.....	81
<i>Lâcher prise pour t'élever</i> .....	82
<i>Redécouvrir ta liberté intérieure</i> .....	82
<i>Créer un espace sacré en toi</i> .....	82
<i>Vivre en harmonie avec le flux de la vie</i> .....	82
<b>Le temps suspendu</b> .....	84
Émotions ciblées.....	84
Objectifs.....	84
Ce conte a ouvert une porte en toi.....	88
<i>Retrouver le calme intérieur</i> .....	89
<i>Observer et accueillir le moment présent</i> .....	89
<i>Se reconnecter à soi-même</i> .....	89
<b>Le murmure du lac bleu clair</b> .....	90
Émotions ciblées.....	90
Objectifs.....	90
Ce conte a ouvert une porte en toi.....	93
<i>Retrouver ta paix intérieure</i> .....	93
<i>T'écouter avec bienveillance</i> .....	93
<i>Rallumer la lumière en toi</i> .....	94
<i>Revenir à l'essentiel</i> .....	94
<b>La prêtresse et le jardin des limites</b> .....	95
Émotions ciblées.....	95
Objectif.....	95
Voici ce que ce conte t'offre.....	103
<i>Apprendre à poser tes limites avec douceur</i> ....	103
<i>Retrouver ton espace intérieur sacré</i> .....	103

<i>T'autoriser à t'épanouir sans te sacrifier</i> .....	103
<i>Vivre dans l'équilibre entre ouverture et protection</i> .....	104
<b>Nino et le Mange-Vide</b> .....	105
Émotions ciblées .....	105
Objectifs.....	105
Ce conte a ouvert une porte en toi.....	109
<i>Retrouver la pleine présence en soi</i> .....	109
<i>T'écouter avec bienveillance</i> .....	109
<i>Reprendre le contrôle sur ce que l'on nourrit</i> .....	109
<i>Revenir à l'essentiel</i> .....	110
<b>L'Île aux Désirs</b> .....	111
Émotions ciblées .....	111
Objectifs.....	111
Ce conte a ouvert une porte en toi.....	115
<i>Reconnaître la puissance de ton énergie</i> .....	115
<i>Écouter les désirs profonds</i> .....	115
<i>Honorer tes émotions comme des guides</i> .....	116
<i>Te choisir avec douceur</i> .....	116
<b>Le vent qui disait toujours oui</b> .....	117
Émotions ciblées .....	117
Objectifs.....	117
Ce que ce conte t'offre.....	120
<i>Le droit de dire non</i> .....	120
<i>La libération du besoin d'approbation</i> .....	120
<i>La puissance de l'authenticité</i> .....	121
<i>La reconnaissance de ta valeur intrinsèque</i> .....	121

<b>Le Chemin des Humeurs</b> .....	122
Émotions ciblées .....	122
Objectifs .....	122
Ce conte a ouvert une porte en toi... ..	127
<i>Accueillir chaque émotion</i> .....	127
<i>Dialoguer avec tes ressentis</i> .....	127
<i>Ressentir sans te laisser submerger</i> .....	127
<i>Cultiver ta résilience</i> .....	128
<b>Le rituel des trois portes</b> .....	129
Émotions ciblées .....	129
Objectifs .....	129
Ce conte a ouvert une porte en toi... ..	133
<i>Apprendre à observer tes pensées</i> <i>sans t'y perdre</i> .....	133
<i>Reconnaître les rouages de ton esprit</i> .....	133
<i>Choisir le repos plutôt que le contrôle</i> .....	133
<i>Ancrer un rituel doux pour la nuit</i> .....	134
<b>Le mur et le miroir</b> .....	135
Émotions ciblées .....	135
Objectifs .....	135
Ce conte a ouvert une porte en toi... ..	139
<i>Faire confiance au temps et à la vérité</i> .....	139
<i>Choisir l'authenticité plutôt que la stratégie</i> ...	140
<i>Te détacher des jugements extérieurs</i> .....	140
<i>Laisser la vérité faire son chemin</i> .....	140

<b>Oscar, la panthère</b> .....	141
Émotions ciblées .....	141
Objectifs .....	141
Ce conte a ouvert une porte en toi... .....	143
<i>Remettre en question les conditionnements</i> <i>que l'on t'a imposés</i> .....	143
<i>Sortir de la culpabilité imposée</i> .....	144
<i>Choisir de partir pour te respecter</i> .....	144
<i>T'entourer de celles·ceux</i> <i>qui honorent ta lumière</i> .....	144
 <b>Mirage au château</b> .....	145
Émotions ciblées .....	145
Objectifs .....	145
Voici ce que ce conte t'offre .....	149
<i>La clarté qui te protège</i> .....	149
<i>La force de l'observation</i> .....	149
<i>Le pouvoir des limites</i> .....	149
<i>La lumière qui distingue l'illusion</i> <i>de la vérité</i> .....	150
 <b>La musique du cœur</b> .....	151
Émotions ciblées .....	151
Objectifs .....	151
Voici ce que ce conte t'offre .....	154
<i>La flamme retrouvée</i> .....	154
<i>La force de la patience</i> .....	155
<i>La dignité du choix</i> .....	155
<i>La promesse d'un nouveau souffle</i> .....	155

<b>L'eau du cœur</b> .....	156
Émotions ciblées.....	156
Objectifs.....	156
Ce que ce conte t'offre.....	159
<i>La découverte de ta source</i> .....	159
<i>La force tranquille de l'amour de soi</i> .....	160
<i>L'éclat retrouvé</i> .....	160
<i>La patience et le temps nécessaires</i> .....	160
<i>La promesse du don authentique</i> .....	160
 Maintenant, à toi : écris ton propre conte.....	 161
Petit conseil.....	163

Épreuves non corrigées